

HYPOTERMI - GRADER og BEHANDLING (Førstehjælp)

Grad 1:

- Ryster.
- Ved bevidsthed.
- Kold og Bleg.
- Urolig.
- Smerter.

Grad 2:

- Ryster ikke.
- Aftagende bevidsthed.
- Sløret tale.
- Langsom og svag vejrtrækning.
- Langsom og uregelmæssig puls.

Grad 3:

- Bevidstløs.
- Meget kold hud.
- Ekstrem lav puls.
- Ingen puls i arme og ben.
- Få og små vejrtrækningsbevægelser.

Behandling (førstehjælp):

- Stands ulykken.
- Ud af kulden.
- På land.
- Beskyt mod vind (læ).
- Tildæk hovedet.
- Isolér fra jorden.
- Fjern vådt tøj.
- Tildæk hals-krop-skridt med tæppe eller varmt tøj.
- Del din kropsvarme.
- Evt. varme drikke (ikke alkohol).

Udstyr til hypotermiførstehjælp:

Primært basisudstyr:

- Tæppe.
- Alu-folie eller lignende.
- Hue (uld).
- Mobiltelefon.

Supplerende udstyr er f.eks.:

- Lille presenning.
- Termokande med varmt vand + f.eks. Knorr cup-soup.

Hypotermi er en farlig tilstand. Derfor skal du ringe

112

Note 1:

Vedrørende behandling (førstehjælp):

- *Fjern vådt tøj.*

Dette kan være en meget vanskelig beslutning, hvis man ikke er indendøre, men står på en strand. Svømmevesten f.eks. beskytter en hel del imod vind.

Vælger man ikke at fjerne det våde tøj, lægges en dampspærre med alu-folie rundt om personens torso.

Herefter tæppe eller lignende. Men husk den grundlæggende regel: Det våde skal væk.

Det vigtige er, at der ikke sker en fordampning og dermed yderligere nedkøling af personen.

'Læ' er derfor også afgørende.

Note 2:

Den hypotermi-ramte person skal holdes i ro, så blodomløbet ikke øges, medens personen stadig er kold. Øges blodomløbet tidligt, øges også risikoen for, at det kolde blod fra arme og ben når hjertet eller andre organer, hvilket er uhyre farligt. Dette er netop også årsagen til, at man i førstehjælpsfasen ikke tildækker arme og ben, men kun tildækker torsoen (hals-krop-skridt) med tæppe og tørt tøj og hovedet med hue.

Note 3:

Skal risikoen for hypotermi få os til at stoppe med at vinterro? - Nej, men den skal få os til at tænke os om.